Tapis de course motorisé TECHNESS T280

Manuel d'utilisation



Les étapes spécifiques:

1. Avant l'installation et l'utilisation de votre appareil, lisez attentivement ce manuel.
2. Conservez ce manuel pour de futurs besoins.
3. Le produit peut être légèrement différent de l'illustration, en rapport aux améliorations apportées au modèle.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT – Lisez entièrement le manuel avant l'utilisation du tapis. L'entretien régulier du tapis est important pour prolonger la durée de vie de l'appareil. Un mauvais entretien peut entraîner la nullité de la garantie.

Danger– Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez le tapis pour le nettoyage et / ou pour les travaux de maintenance.

NE PAS UTILISER UN CORDON D'EXTENSION : NE PAS TENTER DE DÉSACTIVER LA PRISE EN UTILISANT UN ADAPTAEUR INAPPROPRIÉ OU MODIFIER LE CABLE D'ALIMENTATION D'UNE QUELCONQUE MANIÈRE.

1) Installez le tapis sur une surface plane avec une prise électrique à proximité.
2) Ne pas placer l'appareil sur un tapis de sol épais. Cela peut endommager le tapis et la machine.
3) Ne pas bloquer l'arrière du tapis. Laisser un espace minimum de 1 mètre à l'arrière du tapis.
4) Placez l'appareil sur une surface solide et plane lors de l'utilisation.
5) Ne jamais laisser un enfant sur ou à proximité de l'appareil ou l'utiliser.
6) Quand vous courrez, assurez-vous que le clip plastique soit attaché à votre vêtement. Ce mécanisme vous protège en cas de chute ou d'un faux mouvement vers l'arrière du tapis.
7) Tenez vos mains à distance des pièces en mouvement.
8) Ne jamais utiliser le tapis si le cordon ou la prise est endommagé(e).
9) Tenir le cordon à distance des surfaces chaudes.
10) Ne pas utiliser le tapis dans une zone où des aérosols ou de l'oxygène a été répandu. Les étincelles du moteur peuvent susciter un environnement hautement inflammable.
11) Ne jamais jeter ou insérer un objet dans les ouvertures.
12) Le tapis est uniquement destiné à un usage domestique et non adapté à une utilisation de longue durée.
13) Pour débrancher votre unité, éteignez le tapis avec l'interrupteur et retirez la clef de sécurité, puis enlevez le cordon d'alimentation de la prise.
14) Le détecteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Il n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
15) Pour votre sécurité, utilisez les poignées réglables.
16) Portez des chaussures appropriées. Les chaussures à talons hauts ou habillées, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas pour l'utilisation du tapis. Des chaussures de sports de bonne qualité sont recommandées pour éviter toute lésion aux jambes.
17) Température d'utilisation : 5C° à 40C°.

Retirez la clef de sécurité après toute utilisation pour empêcher l'utilisation du tapis sans autorisation.

INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT!

1) Ne JAMAIS utiliser une prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à terre (DDFT) avec ce tapis. Éloignez le cordon d'alimentation des pièces en mouvement, y compris du mécanisme d'élévation et des roulettes de déplacement.

2) Ne JAMAIS utiliser le tapis avec un générateur ou une alimentation sans interruption.

3) Ne JAMAIS retirer un couvercle sans avoir débranché le tapis.

4) Ne JAMAIS exposer le tapis sous la pluie ou dans un environnement humide. Ce tapis n'est pas destiné à une utilisation en extérieur, près d'une piscine ou dans un endroit très humide.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES IMPORTANTES

2) Branchez l'alimentation directement à la prise.

3) Le temps de course constant est de moins de 2 heures. Assurez-vous d'avoir lu entièrement le manuel avant l'utilisation de votre appareil.

4) Les changements de vitesse et d'inclinaison ne se font pas immédiatement. Programmez la vitesse désirée sur la console et lâchez la clef d'ajustement. La console exécutera la commande graduellement.

5) Soyez prudent lorsque vous marchez sur le tapis en faisant autre chose (par exemple en regardant la TV, en lisant, etc.). Ces distractions peuvent vous faire perdre de l'équilibre ou écarter du centre de la bande de roulement; ce qui peut provoquer des blessures graves.

6) Pour éviter de perdre de l'équilibre et de vous blesser, ne **JAMAIS** monter ou descendre du tapis quand la bande est en mouvement. L'appareil démarre et accélère très lentement. Tenez-vous debout sur la bande de roulement lors de l'accélération.

7) Lors d'une manipulation sur la console, accrochez-vous au support sur les cotés.

8) Une clef de sécurité est fournie avec l'appareil. Le retrait de la clef de sécurité provoquera l'arrêt immédiat de la bande de roulement et l'extinction du tapis. La réinsertion de la clef provoquera la réinitialisation de l'affichage.

9) Ne pas exercer une pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Une légère pression des doigts suffit.

10) Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont bénéficié, par l'intermédiaire d'une

personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil. Les enfants doivent être sous surveillance permanente.

11) Consultez votre médecin avant la première utilisation si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

a. Personnes souffrant de cardiopathie, hypertension, diabètes, maladie respiratoire, ou toute autre maladie chronique ou complexe.
b. Personnes de plus de 35 ans et en surpoids.
c. Fumeurs.
d. Femmes enceintes ou allaitantes.

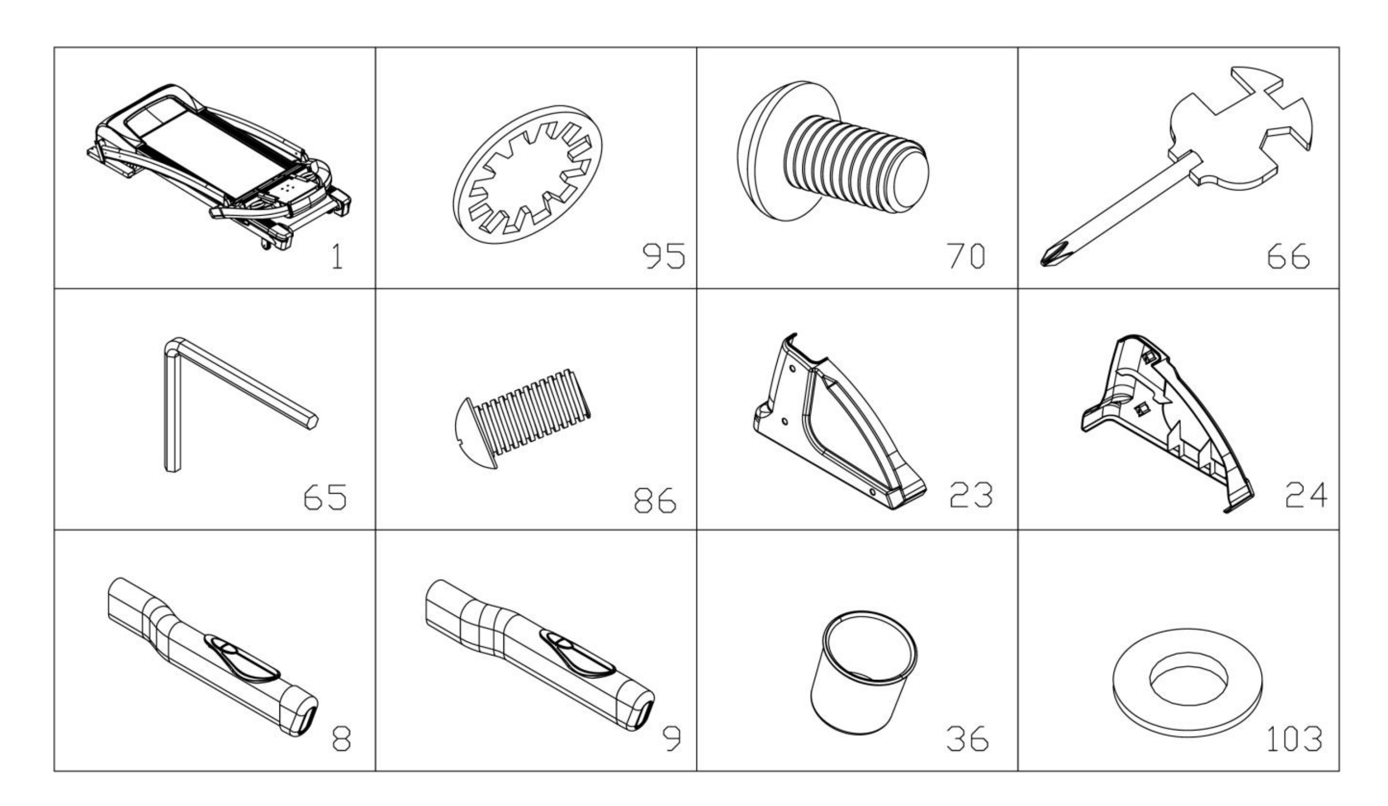
12) Arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin si vous avez des vertiges, une sensation de chaleur excessive, des douleurs thoraciques, ou tout autre symptôme.

13) Veillez à boire de l'eau régulièrement quand vous utilisez le tapis.

Avertissement : Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel de santé avant de commencer votre entrainement, surtout pour les personnes plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé. Nous déclinons toute responsabilité pour les troubles ou blessures si vous ne suivez pas nos instructions. Le tapis va être correctement assemblé avec le moteur couvert puis branché à l'alimentation.

INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE

Liste des pièces disponibles dans l’emballage :



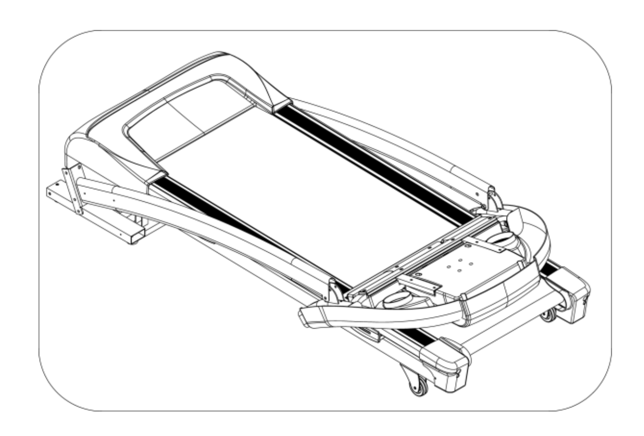
Liste des pièces détachées ：

NO.	DES.	Spécification	Nos.		NO.	DES.	Spécification	Nos.
1	CHÂSSIS PRINCIPAL		1		23	CACHE BRAS DE SUPPORT GAUCHE		1
95	RONDELLE DE VEROUILLAGE	8	10		24	CACHE BRAS DE SUPPORT DROITE		1
70	BOULON	M8*15	14		8	RAMPE GAUCHE		1
65	CLÉ ALLEN N°5	5MM	1		9	RAMPE DROITE		1
86	BOULON	M5*12	6		36	PORTE BIDON		2
66	CLÉ AVEC TOURNE VIS	S=13, 14, 15	1		103	RONDELLE DE VERROUILLAGE		4

OUTILS DE FIXATION :

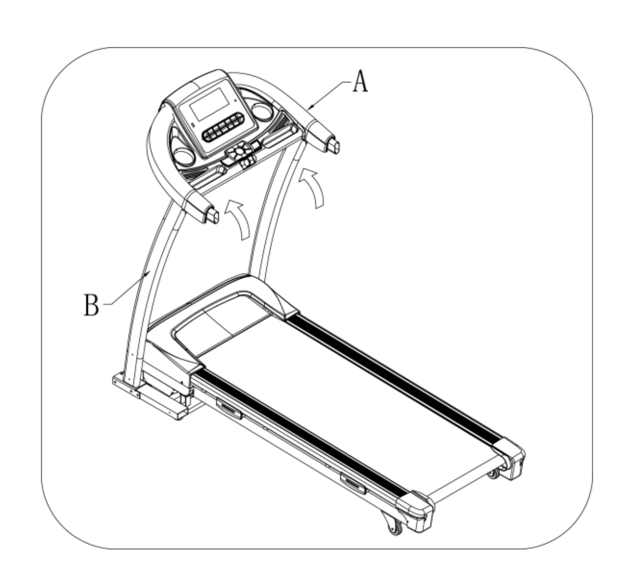
CLÉ ALLEN 5mm : 1 pc
CLÉ AVEC TOURNEVIS S=13, 14, 15 : 1 pc
Remarque : ne pas brancher l'appareil avant l'assemblage complet.

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 1



Ouvrez le carton, sortez les pièces détachées ci-dessus, mettez le châssis principal au sol.

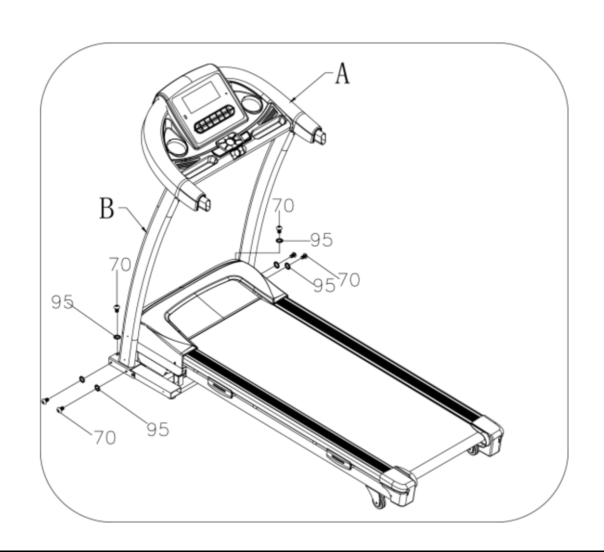
ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 2



Soulevez la console (A) et le bras de support (B) dans le sens de la flèche.

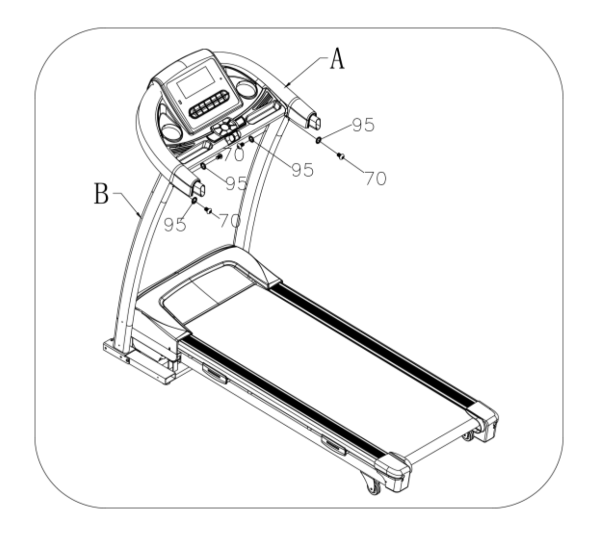
Remarque: lorsque vous les tirez, assurez-vous de ne pas presser sur les fils à l'intérieur des supports; gardez la console et le support en main pour éviter la chute.

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 3



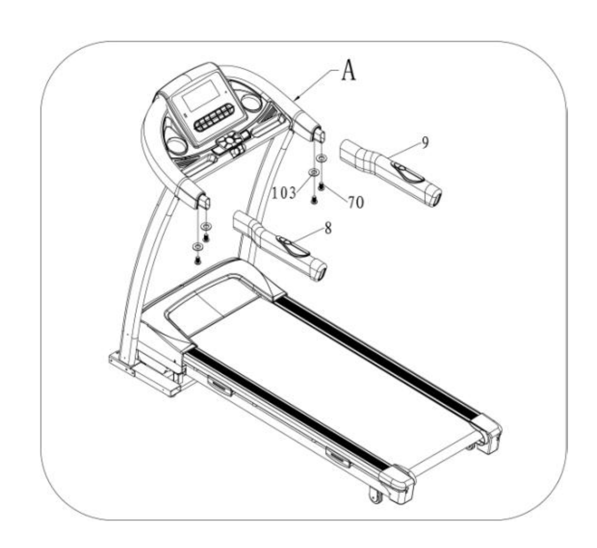
Utilisez la clé Allen n°5 (65), le boulon M8*15 (70) et la rondelle de blocage (95) pour fixer les bras de support (B) sur le châssis principal.

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 4



Utilisez la clé Allen n°5 (65), le boulon M8*15 (70) et la rondelle de blocage (95), pour fixer la console (A) au-dessus des bras de support gauche et droite. (B).

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 5



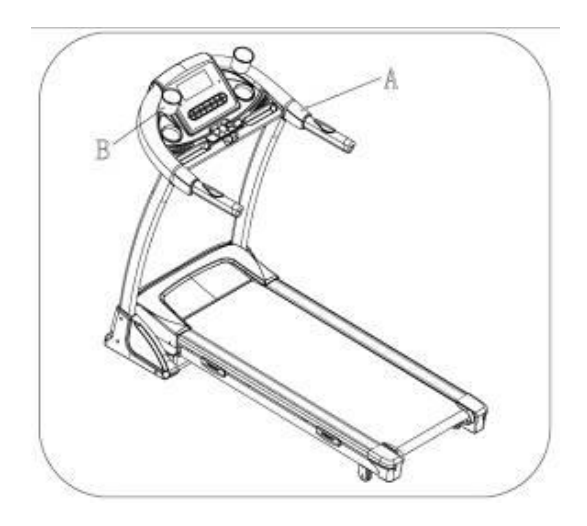
Utilisez la clé Allen n°5 (65), le boulon M8*15 (70) et la rondelle de verrouillage (103), fixer la rampe sur la console (A).

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 6 :



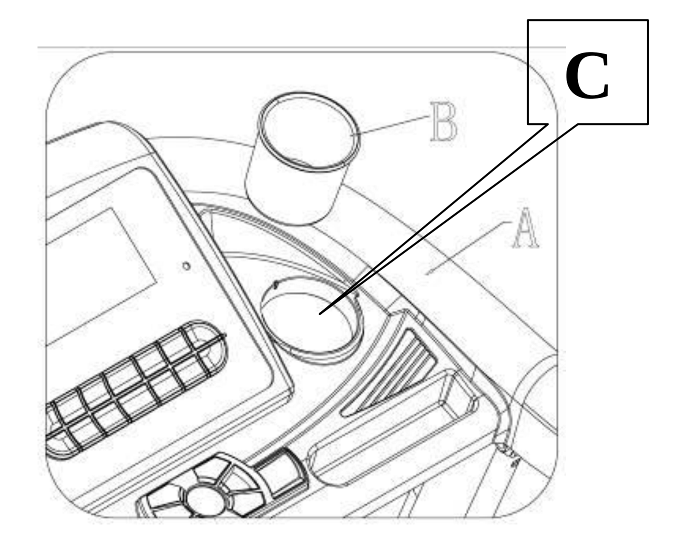
Fixez les caches bras de support gauche & droite (23,24) au châssis principal en utilisant la vis w/tournevis (66) et le boulon M5*12 (86).

ÉTAPE D’ASSEMBLAGE 7



Mettez le porte-bouteille (B) dans la rainure de la console (A).

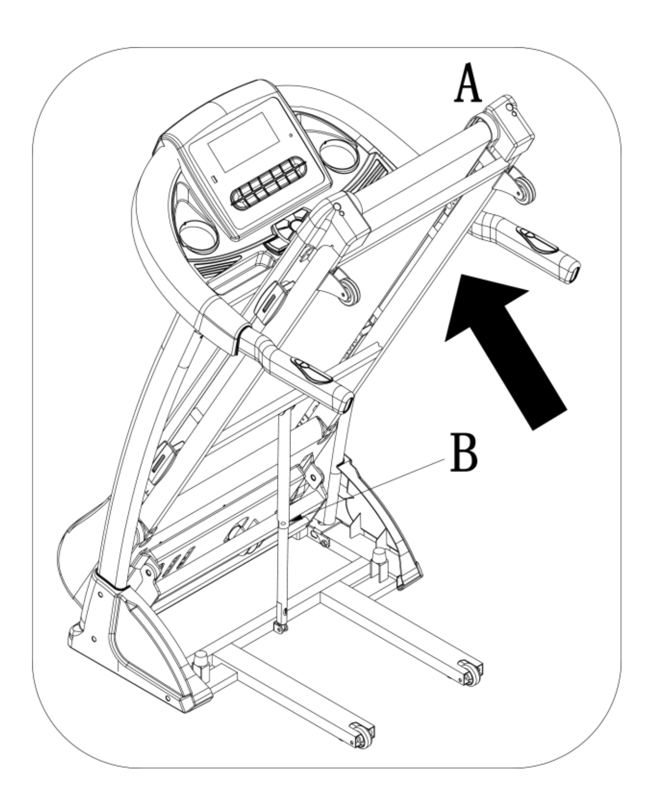
ÉTAPE D’ASSEMBLAGE 8



Remarque: insérez le porte-bouteille dans le trou C.

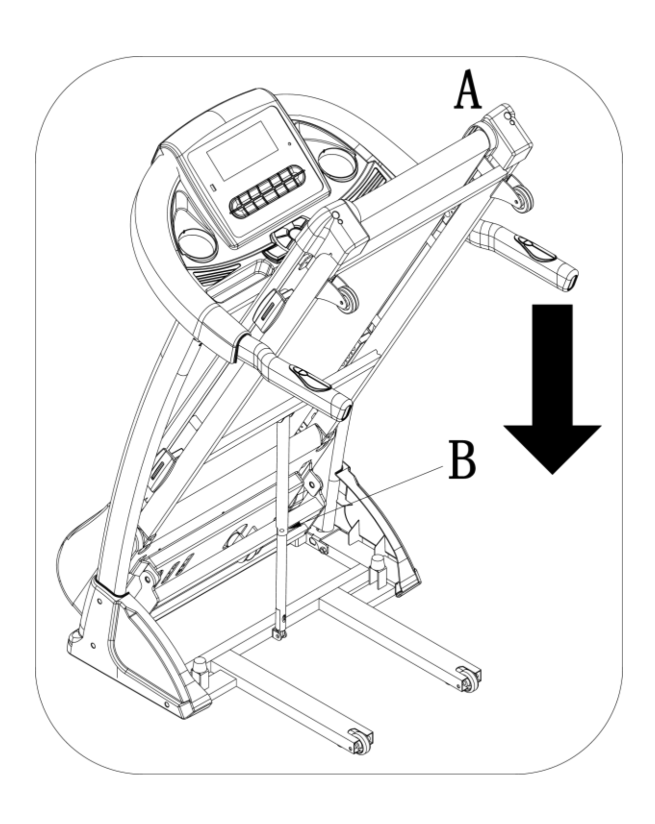
INSTRUCTIONS DE PLIAGE

Pliage :



Tenez la partie A avec la main, puis poussez dans le sens de la flèche jusqu'à entendre le son qui confirme que le cylindre (B) est bloqué dans le tube rond.

Dépliage :



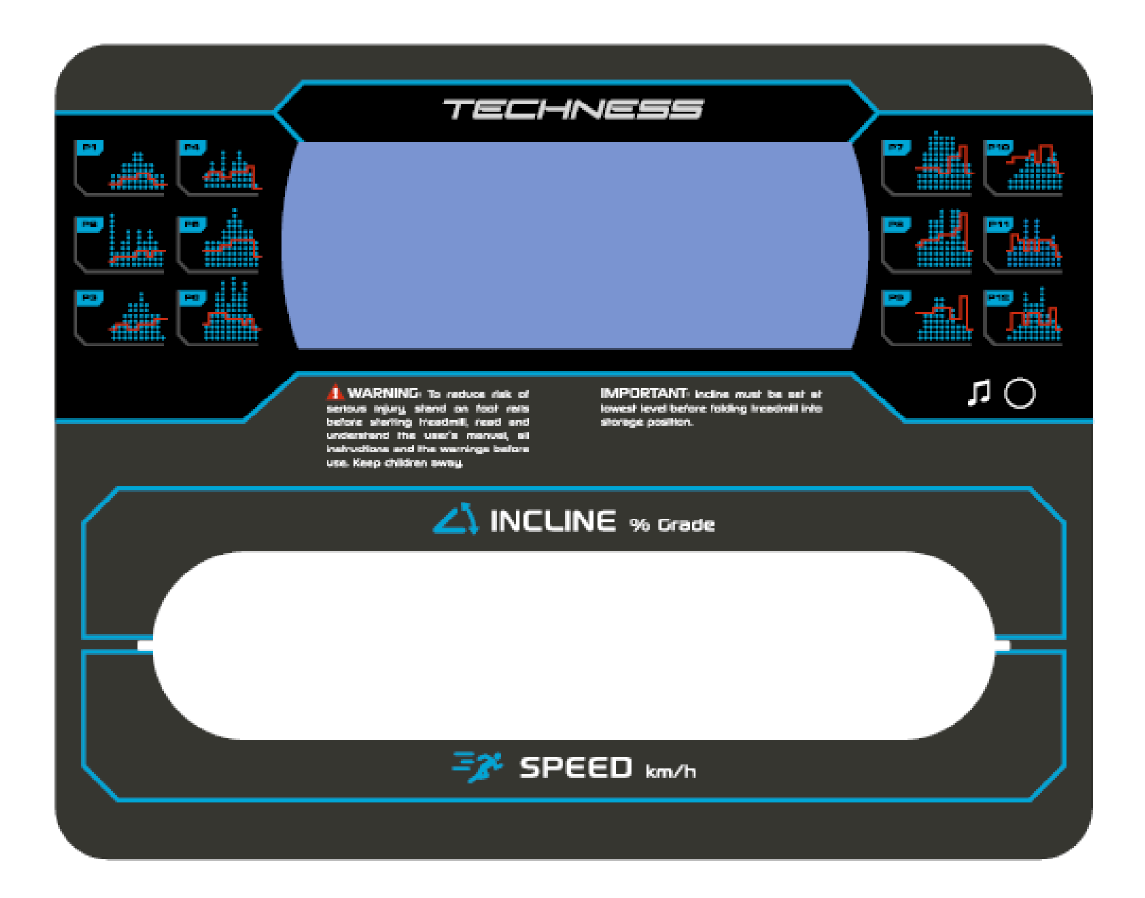
Tenez la partie A avec la main, pressez légèrement le châssis puis donnez un coup de pied à la partie B, le châssis principal tombera automatiquement.

CONTRAINTES DE BRANCHEMENT

Cet appareil doit être branché à une prise murale. S'il fonctionne mal ou tombe en panne, le branchement à une prise sécurisée réduit le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon électrique avec conducteur et prise de branchement. La prise doit être branchée à une prise électrique correctement installée et aux normes de sécurité en vigueur.

DANGER – Un mauvais raccordement de l'appareil à la prise peut causer un choc électrique. N'hésitez pas à vérifier auprès d'un électricien ou d'un technicien compétent en cas de doute sur l'installation électrique en place. Ne pas tenter de modifier la prise fournie avec l'appareil. Si elle n'est pas adaptée, faites installer une prise adaptée par un électricien qualifié. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit classique de 220 volts. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

GUIDE DE FONCTIONNEMENT



AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

1. Fenêtre "SPEED" : La fenêtre affiche la vitesse en cours (plage de vitesse : 1-16 KM/H) « P1-P36-U1-U2-U3-FAT » sous le programme en cours.
2. Fenêtre "INCL." : Affichage de l'inclinaison (0-15).
3. Fenêtre ''TIME" : Affichage du temps de course ; le format est 0:00 - 99:59. Lorsque la machine atteint 99:59, elle s'arrête lentement et affiche 'End'. Elle reviendra en mode initial après 5 secondes. De même, lorsqu'elle est en mode « décompte » et que l'objectif de temps est atteint, elle s'arrête lentement et affiche 'End'. Elle reviendra en mode initial après 5 secondes.
4. Fenêtre " DIS." : Affichage de la distance de course, le format est 0:00 - 99:99. Lorsque la machine atteint 99:99, elle redémarre de 0. Lorsqu'elle est en mode « décompte » et que l'objectif de distance est atteint, elle s'arrête lentement et affiche 'End'. Elle reviendra en en mode initial après 5 secondes.
5. Fenêtre " CAL." : Affichage des calories brulées, le format est 0 - 999. Lorsque la machine atteint 999, elle redémarre de 0. Lorsqu'elle est en mode « décompte » et que l'objectif de calories est atteint, elle s'arrête lentement et affiche 'End'. Elle reviendra en en mode initial après 5 secondes.
6. Fenêtre "PUL." : Affichage du rythme cardiaque. Lorsque l'utilisateur tient les capteurs tactiles sur les poignées avec les 2 mains, le système calcule son rythme cardiaque et l'affiche sur cette fenêtre. Le format est 50-200 battement/min (cette donnée est fournie à titre indicatif, et ne peut pas être considérée comme une donnée médicale).
7. Fenêtre "CLOCK" : Affichage de l'heure.
8. Fenêtre "ODO DIS." : Affichage du kilométrage total de la course.
9. Fenêtre "MATRIX" : Cette fenêtre affiche une piste de course de 400m. Chaque fois que vous effectuez un tour, la machine émet un signal sonore et affiche le nombre de tours que vous avez réalisé.

FONCTIONS DES BOUTONS

1. “PROGRAM”： En mode *stand-by*, appuyez sur ce bouton pour choisir et programmer le temps de l’exercice. Programmez depuis “0：00”、“P1-36…U1-U2-U3 -FAT”. Par défaut, le mode est manuel et la vitesse est de 1KM/H.
2. “MODE”：Appuyez sur ce bouton pour choisir les modes : “0 :00” / “15：00” / “1.0” / “50” (“0：00” est le mode manuel, “15：00” est le compte à rebours du temps, “1.0” est le compte à rebours de la distance et “50” est le compte à rebours des calories). Quand vous choisissez un mode, appuyez sur le bouton de vitesse et d’inclinaison pour entrer les valeurs, puis appuyez sur le bouton ‘’START’’ pour démarrer votre entraînement.
3. “START”：Après avoir branché la machine et attaché l’extrémité de l’aimant du fil de sécurité à la console, appuyez sur ce bouton et la machine démarrera.
4. “STOP” : Appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine.
5. “SPEED+” / “SPEED-”：En mode *paramétrage*, ce bouton est destiné à l’enregistrement de valeurs. Lorsque la machine est en fonction, ce bouton sert à régler la vitesse.
6. “INCLINE+”, “ INCLINE-” : En mode *paramétrage*, ce bouton est destiné à l’enregistrement de valeurs. Lorsque la machine est en fonction, ce bouton sert à régler l’inclinaison.
7. ”INCLINE: 2、4、6、8 、10、12、14” : Bouton raccourci de l’inclinaison : réglage express de l’inclinaison.
8. “SPEED：2、4、6、8 、10、12、14” : Bouton raccourci de l’inclinaison：réglage express de la vitesse.
9. ”CLOCK” : Paramétrage de l’heure. En mode *stand-by*, appuyez sur “SPEED +” et “SPEED –“ en même temps pour entrer dans la fonction paramétrage de l’horloge. Appuyez sur “SPEED +” / “SPEED –“ ou “INCLINE +” / “INCLINE –“ pour régler l’heure, puis sur “MODE” pour valider. Appuyez sur “PROGRAM” pour confirmer.

DÉMARRAGE RAPIDE (MANUEL)

1. Ouvrez l’interrupteur, attachez l’extrémité de l’aimant du fil de sécurité à la console.
2. Appuyez sur les boutons ‘’START/STOP’’, et après un compte à rebours de 3 secondes, une alarme sonore retentira et la fenêtre de la vitesse affichera un nouveau compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarrera à une vitesse de 1.0 km/h.
3. Après le démarrage, utilisez les boutons “SPEED +” et “SPEED –“ pour ajuster la vitesse, et “INCLINE +” / “INCLINE –“ pour ajuster le degré d’inclinaison.

FONCTIONNEMENT DE L’EXERCICE

1. Appuyez sur **speed-down** pour réduire la vitesse de course.
2. Appuyez sur **speed-up** pour augmenter la vitesse de course.
3. Appuyez sur **incline down** pour réduire le degré d’inclinaison.
4. Appuyez sur **incline up** pour augmenter le degré d’inclinaison.
5. Appuyez sur le raccourci **speed** pour ajuster la vitesse de course.
6. Appuyez sur raccourci **incline** pour ajuster le degré d’inclinaison.
7. Appuyez sur **stop** pour arrêter la machine.
8. En tenant le capteur de pulsation avec les 2 mains pendant 5 secondes, l’écran affichera la fréquence cardiaque.

MODE MANUEL

1. En mode *stand-by*, appuyez directement sur le bouton ‘’START’’, le tapis démarrera avec une vitesse de 1.0 km/h, et une inclinaison de 0. Les autres fonctions commenceront à compter dans le sens positif. Appuyez sur “SPEED+”/ “SPEED-” pour changer de vitesse, appuyez sur “INCLINE+” / “INCLINE -” pour changer l’inclinaison;
2. En mode *stand-by*, appuyez sur le bouton “MODE” pour entrer dans le compte à rebours de temps, la fenêtre ‘’TIME’’ affichera “15：00” en clignotant. Appuyez sur “SPEED+” / “SPEED-”, “INCLINE+” / “INCLINE –“ pour définir le temps souhaité. Vous pouvez sélectionner un temps compris entre 5:00 min et 99:00 min.
3. En mode *time*, appuyez sur “ MODE “ pour entrer dans le compte à rebours de distance, la fenêtre DISTANCE affiche “1.0” en clignotant. Appuyez sur “SPEED+”/ “SPEED-”, “INCLINE+” / “INCLINE –“ pour définir la distance souhaitée. Vous pouvez sélectionner une distance comprise entre 0,5 km et 99 km.
4. Pour définir une distance, appuyez sur le bouton “MODE” pour entrer dans le compte à rebours des calories, la fenêtre ‘’CAL’’ affichera “50’ en clignotant. Appuyez sur “SPEED+”/ “SPEED-”, “INCLINE+” / “INCLINE –“ pour définir le nombre de calories à brûler. Vous pouvez sélectionner un nombre compris entre 10 et 999.
5. Lorsque le paramétrage est terminé, appuyez sur le bouton “START” pour démarrer. Le tapis démarrera après 3 secondes, appuyez sur “SPEED+” / “SPEED-”, “INCLINE+” / “INCLINE-“ pour régler la vitesse et l’inclinaison ; appuyez sur STOP pour arrêter le tapis.

PROGRAMMES PRÉ-INSTALLÉS

Ce modèle dispose de 36 programmes pré-installés (de P1 à P36).
En mode initial, appuyez sur le bouton “PROGRAM”, la fenêtre ‘’DISTANCE’’ affichera P1-P36.

Choisissez le programme que vous souhaitez. Simultanément, la fenêtre ‘’TIME’’ clignote et affiche l’heure préétablie 10:00 ; appuyez sur “SPEED+”, “SPEED-” pour définir le temps souhaité de votre entraînement. Appuyez sur le bouton “START” pour démarrer le programme que vous avez installé. Le programme peut être divisé en 10 sections. Le temps pour chaque section sera égal au temps total que vous aurez défini, divisé par 10. A tout moment, vous pouvez appuyer sur ‘’SPEED’’ et ‘’INCLINE’’ pour régler la vitesse et l’inclinaison, mais la machine gardera les données d’origine lorsque la section suivante démarrera.

Lorsque la machine termine un programme, le système émet le son “B—B—B—“ à trois reprises et s’arrête progressivement.

CHARTE D'EXERCICE DU PROGRAMME

		TEMPS D'INTERVALLE =TEMPS CRÉÉ/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINAISON	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	VITESSE	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	INCLINAISON	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	VITESSE	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	VITESSE	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	VITESSE	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	VITESSE	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	VITESSE	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	VITESSE	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	INCLINAISON	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	VITESSE	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	INCLINAISON	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	VITESSE	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	INCLINAISON	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	VITESSE	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	INCLINAISON	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	VITESSE	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	INCLINAISON	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	VITESSE	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	INCLINAISON	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	VITESSE	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	INCLINAISON	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	VITESSE	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	INCLINAISON	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P16	VITESSE	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINAISON	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	VITESSE	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINAISON	5	5	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	VITESSE	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINAISON	5	5	8	8	10	10	10	7	2	0
P19	VITESSE	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINAISON	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0

P20	VITESSE	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINAISON	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	VITESSE	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINAISON	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	VITESSE	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINAISON	2	3	6	6	3	5	8	3	5	3
P23	VITESSE	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINAISON	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	VITESSE	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINAISON	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2
P25	VITESSE	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINAISON	5	5	8	8	8	3	3	5	8	0
P26	VITESSE	2	4	10	12	4	10	4	10	4	2
	INCLINAISON	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0
P27	VITESSE	2	6	4	8	4	8	6	10	8	2
	INCLINAISON	3	3	6	6	6	6	2	2	1	0
P28	VITESSE	2	4	6	8	10	4	6	8	10	2
	INCLINAISON	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P29	VITESSE	2	4	6	8	12	2	2	4	8	2
	INCLINAISON	5	5	10	10	3	3	3	8	2	0
P30	VITESSE	2	4	6	10	8	4	10	6	10	2
	INCLINAISON	5	5	8	8	10	10	10	4	4	0
P31	VITESSE	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3
	INCLINAISON	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
P32	VITESSE	2	4	4	5	6	4	6	5	4	2
	INCLINAISON	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
P33	VITESSE	2	4	4	6	6	4	7	5	3	2
	INCLINAISON	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2
P34	VITESSE	3	5	5	6	7	7	5	7	9	3
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	4	4	4	4	0
P35	VITESSE	2	4	4	5	6	7	7	5	2	2
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P36	VITESSE	2	4	4	4	5	5	5	8	6	2
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2

PROGRAMMES PERSONNALISÉS

En plus des 36 programmes pré-installés, il existe 3 programmes personnalisés : U1, U2, U3.

1. Paramétrage du programme personnalisé

En mode initial, appuyez sur “ PROGRAM” jusqu’à ce que U1,U2,U3 et la fenêtre “TIME” clignotent, et affiche 15:00. Appuyez sur “ INCLINE+”, “ INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pour définir le temps de course; appuyez sur “MODE” pour définir les données du programme, définir le premier temps d’intervalle. Appuyez sur “SPEED+”, “SPEED-” ou appuyez sur le bouton de raccourci ‘’SPEED” pour

définir la vitesse. Appuyez sur “INCLINE+”, “INCLINE-” ou le bouton de raccourci ‘’INCLINE” pour définir l’inclinaison; puis appuyez sur le bouton “MODE” pour finir le premier temps d’intervalle et entrez dans le second temps d’intervalle, jusqu’à finir les 10 temps d’intervalle. Les données seront sauvegardées jusqu’au prochain paramétrage, elles ne seront pas perdues quand la machine est éteinte.

2. Démarrage du programme personnalisé

Lorsque la machine est en attente d’opération, appuyez sur le bouton “PROGRAM” jusqu’à ce qu’U1, U2, U3 apparaissent, définissez le temps de course puis appuyez sur “START” pour démarrer votre activité.

3. Instructions de paramétrage du programme utilisateur

Chaque programme sera divisé en 10 sections de temps, définissez la vitesse et l’inclinaison dans chaque intervalle de temps, puis appuyez sur “START” pour démarrer votre activité.

LISTE DES PROGRAMMES

	PROGRAMME	ORIGINE	RÉGLAGES	PLAGE D’AFFICHAGE
TEMPS (MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
PENTE (SEGMENT)	0	0	0-15	0-15
VITESSE (KM/H)	0	1.0	1.0-16	0-16
DISTANCE(KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSATIONS CARDIAQUE (BATTEMENT/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES(THERMIE)	0	50	10-999	0—999

CALCUL DE L’INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Au démarrage de l’appareil, appuyez sur le bouton “ PROGRAM”. Pour calculer votre indice de masse corporelle (IMC), appuyez sur “ MODE “ puis renseignez successivement les informations F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1 SEXE, F-2 AGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS). Appuyez sur les touches “SPEED+” et “SPEED -” pour naviguer sur l’écran et définir F-1, F-2, F-3, F4 (référez-vous au tableau ci-dessous) puis appuyez sur “ MODE” pour créer F-5. Tenez le capteur de pulsation appuyé, la fenêtre affichera votre indice de masse corporelle 3 secondes après. Cet indice mesure le rapport entre la taille et le poids. Les hommes et les femmes peuvent s’y référer. L’IMC idéal se situe entre 20-25. S’il est inférieur à 19 cela signifie que vous êtes en sous poids. S’il se situe entre 26 et 29, cela indique un surpoids, s’il dépasse 30, il signale l’obésité (ces données sont théoriques et n’offrent pas de garantie médicale).

F-1	Sexe	01 Homme	02 Femme
F-2	Age	10------99	
F-3	Taille	100----200	
F-4	Poids	20-----150	
F-5	IMC	≤19	Sous poids
	IMC	=(20---25)	Poids normal
	IMC	=(26---29)	Surpoids
	IMC	≥30	Obésité

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

Le retrait du le fil de sécurité provoque l'arrêt immédiat du tapis. Toutes les fenêtres affichent alors ceci : "———", le système émet le son "B—B—B" à trois reprises, et le tapis s'éteint. Pour faire redémarrer le tapis, accrochez l'extrémité de l'aimant du fil de sécurité à la console.

FONCTION MP3

Lorsque le tapis est branché, connectez le MP3 à la machine. Le son est réglable depuis le MP3, il doit être réglé sur un volume approprié afin de protéger le haut-parleur de la console.

DÉBRANCHEMENT

En cas de coupure du courant, vous pouvez débrancher l'alimentation pour arrêter le tapis, il ne sera pas endommagé.

AVERTISSEMENT

1. Nous vous recommandons de maintenir une vitesse lente en début de séance et de vous tenir aux rampes jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et familier avec le tapis.
2. Attachez l'extrémité du fil de sécurité à la console et le clip de sécurité à vos vêtements.
3. Pour finir votre entrainement en sécurité, appuyez sur ''STOP'' ou tirez sur le fil de sécurité, le tapis s'arrêtera immédiatement.

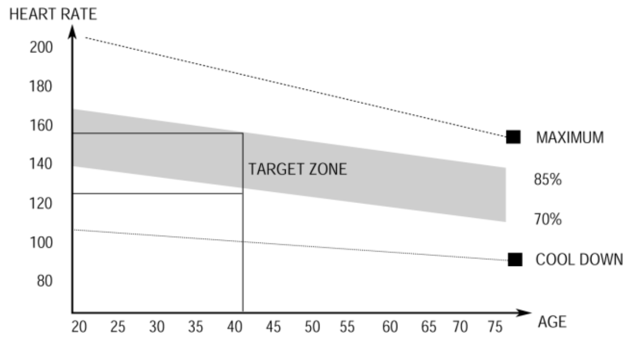
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. La phase d'échauffement

Cette phase est nécessaire pour obtenir une circulation sanguine optimale et un bon fonctionnement musculaire avant l'effort. Elle réduit notamment le risque de crampe ou de fissure musculaire. Il convient également de faire quelques exercices d'étirement. Il est conseillé de tenir chaque étirement environ 30 secondes. Ne forcez pas ou n'étirez pas brusquement vos muscles. Si vous sentez une douleur, **ARRÊTEZ-VOUS.**

2. La phase d'exercice

Durant cette phase, vous devez ressentir un effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes seront renforcés. Il est très important de maintenir un rythme constant au long de l'exercice. L'effort doit être suffisant pour que vos battements de cœur atteignent la zone ciblée comme le montre sur le graphique ci-dessous.



La durée de cette étape est de 12 minutes au minimum, bien que la plupart des gens commencent au bout de 15-20 minutes.

3. La phase de récupération

Cette phase permet à votre rythme cardiaque et à vos muscles de ralentir progressivement. Le principe est le même que pour l'exercice d'échauffement. Ralentissez votre rythme pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés, souvenez-vous de ne pas forcer ou tirer brusquement sur vos muscles.

Plus vous deviendrez performant plus vous devrez prolonger la durée de l'entrainement et augmenter le niveau de difficulté. Il est conseillé de s'entrainer au moins 3 fois par semaine, et si possible d'espacer les séances d'entrainement durant la semaine.

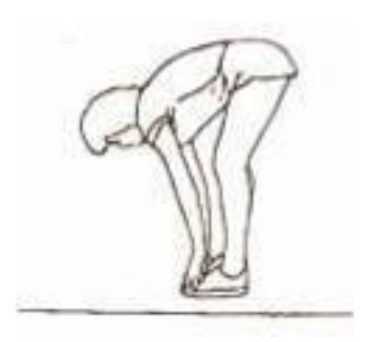
Pour tonifier les muscles pendant la course, vous aurez besoin de régler une résistance assez élevée. La pression sur vos muscles sera plus importante, ce qui entraînera peut-être une diminution du temps de l'effort. Si vous souhaitez améliorer votre santé physique, alternez les programmes d'entrainement. Durant les phases d'échauffement et de récupération, l'effort ne doit pas être intense, mais vers la fin de l'exercice la résistance doit être augmentée, afin de permettre un travail musculaire efficace. Si votre rythme cardiaque dépasse la zone ciblée, vous devez impérativement ralentir.

Le résultat dépendra de l'intensité de votre travail musculaire et de votre travail d'endurance. Plus vous vous entraînerez longtemps avec une forte résistance, plus vous brûlerez des calories. Il en est de même si vous vous entraînez pour améliorer votre santé physique, la seule différence est l'objectif.

Exercices d'étirement

Un bon entraînement commence par des échauffements et se termine par des exercices d'étirement. L'échauffement prépare votre corps, il vous permet d'éviter les problèmes musculaires. Vous trouverez ci-dessous des exercices d'échauffement et d'étirement.
Veuillez les lire attentivement:

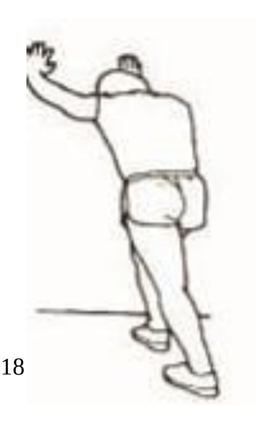
1. Toucher les orteils
Pliez lentement le buste vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Descendez le plus bas possible afin de toucher vos orteils. Maintenez si possible cette position pendant 20-30 secondes.



2. Exercices pour les genoux
Asseyez-vous sur le sol, et étendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Essayez de toucher votre pied droit avec votre bras droit. Maintenez si possible cette position pendant 30-40 secondes.



3. Exercices pour les mollets
Debout, une jambe devant l'autre, penchez vous vers l'avant et placez vos mains contre le mur. Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied arrière à plat au sol. Pliez votre jambe avant, penchez-vous et avancez vos hanches vers le mur. Maintenez 30-45 secondes puis relâchez. Changez de jambe et recommencez.



4. Exercices pour le haut des cuisses

Appuyez une main contre le mur pour garder l'équilibre et attrapez un pied avec l'autre main. Approchez votre talon le plus près possible de votre fessier. Maintenez la position pendant 30 secondes puis relâchez. Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.



5. Exercice pour les adducteurs

Asseyez-vous sur le sol et placez les plantes des pieds l'une contre l'autre, genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds le plus près possible de l'aine, puis appuyez vos genoux vers le bas. Maintenez si possible cette position pendant 30-40 secondes.



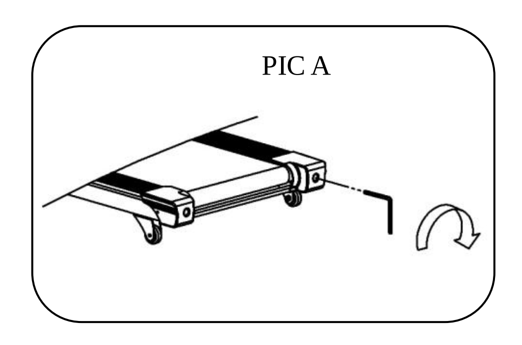
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

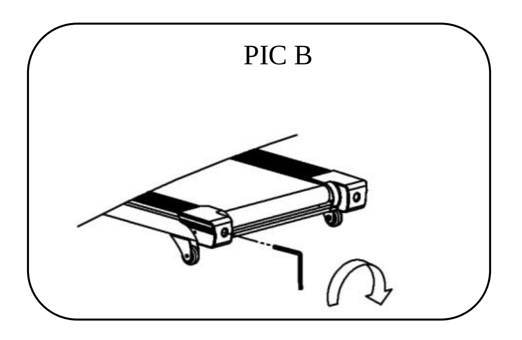
CENTRAGE DE LA BANDE DE MARCHE ET RÉGLAGE DE LA TENSION

NE SERREZ PAS LA BANDE DE MARCHE TROP FORT. La performance du moteur peut en être impactée et l'usure des rouleaux accélérée.

Pour centrer la bande de marche :

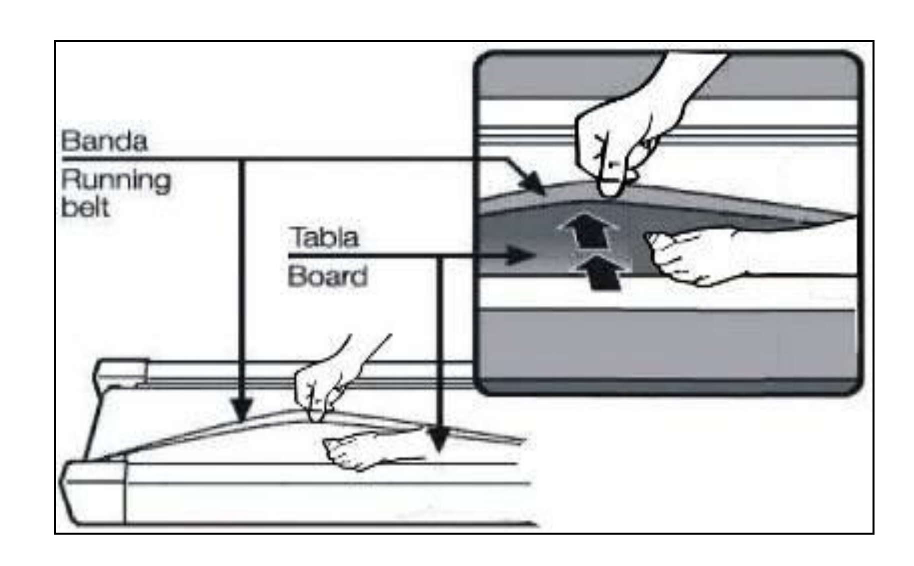
● Placez le tapis sur une surface plane.
● Faite fonctionner le tapis à environ 5,5 km/h.
● Si la bande s'est déplacé à droite, tournez le boulon réglable de droite 1/2 tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de gauche 1/2 tour dans le sens inverse.
● Si la bande s'est déplacé à gauche, tournez le boulon réglable gauche 1/2 tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de droite 1/2 tour dans le sens inverse.





Dessin A si la bande s'est déplacé à droite **Dessin B** si la bande s'est déplacé à gauche

AVERTISSEMENT : DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS DE LA PRISE ÉLECTRIQUE AVANT DE PROCÉDER AU NETTOYAGE OU À L'ENTRETIEN.



NETTOYAGE

Un nettoyage général du tapis prolongera considérablement sa durée de vie. Dépoussiérez régulièrement le tapis pour le garder propre. Assurez-vous d'avoir nettoyé les pièces situées sur la planche de chaque côté de la bande de course et de chaque côté des rails. Cela réduit le stock d'impuretés sous la bande de course. Le haut de la bande doit être nettoyé ave un chiffon humide. Prenez soin d'éloigner tout liquide du moteur du tapis ou du dessous de la bande.

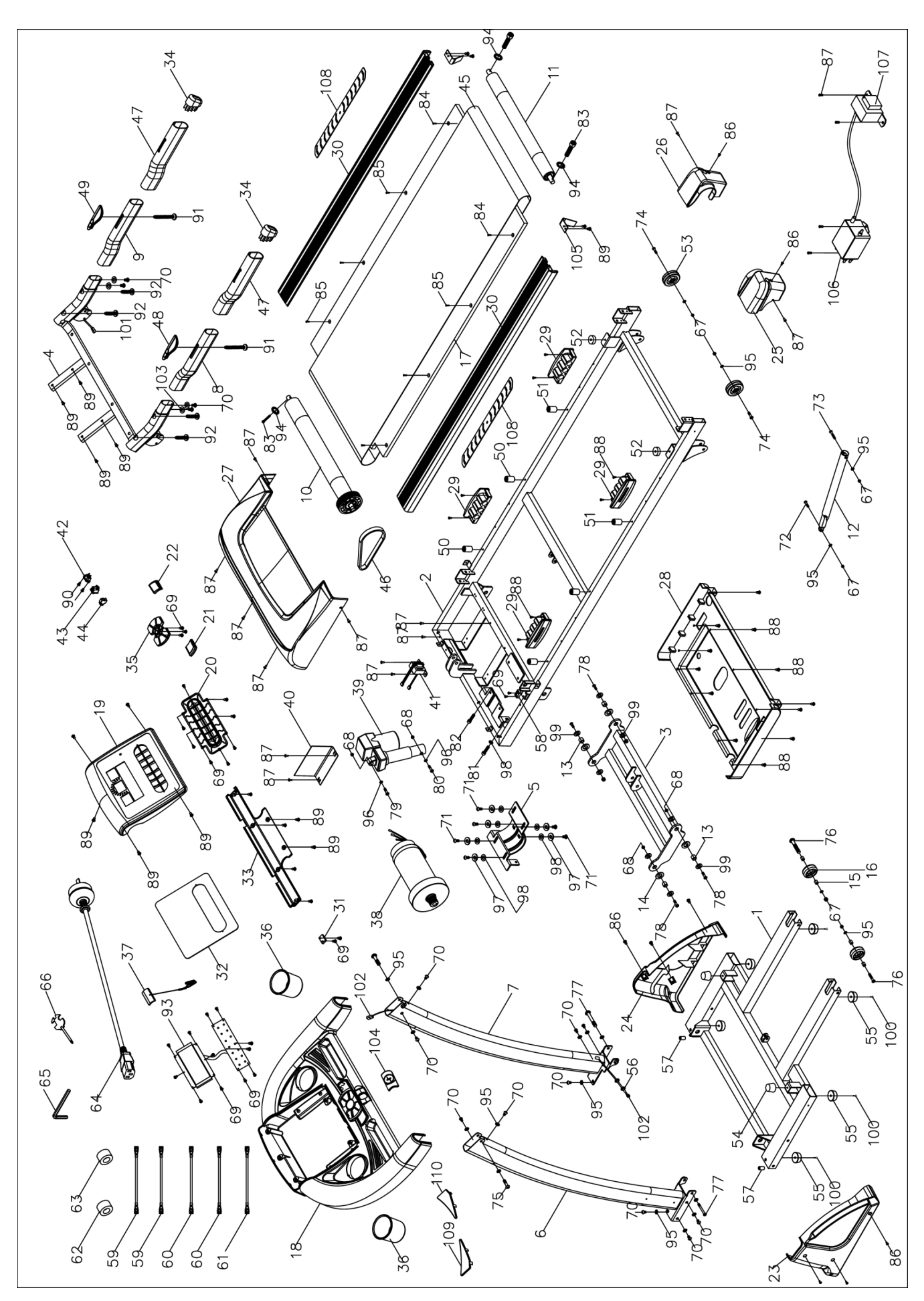
Avertissement：Débranchez toujours le tapis de la prise électrique avant d'enlever le couvercle du moteur. Enlevez le couvercle du moteur et aspirez la zone qui se trouve en-dessous.

LUBRIFICATION DE LA BANDE DE COURSE ET DE LA PLANCHE

Ce tapis est pré-lubrifié avec un système de planche à faible entretien. Le frottement de la bande et de la planche joue un rôle majeur sur le fonctionnement et la vie de votre tapis, il nécessite donc une lubrification périodique. Nous vous recommandons de faire un contrôle régulier et d'effectuer une lubrification de la planche sur la base suivante :

- Utilisateur occasionnel (moins de 3 heures / semaine) : annuel.
- Utilisateur modéré (3-5 heures / semaine) : tous les 6 mois.
- Utilisateur intensif (plus de 5 heures/ semaine) : tous les 3 mois.

DESSIN DÉCOMPOSÉ



LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

No	Description	Spécificité	Qté	No.	Description	Spécificité	Qté
1	BASE DU CHÂSSIS		1	56	PROTECTEUR DE FIL		2
2	CHÂSSIS PRINCIPAL		1	57	PASSE FILS		2
3	CADRE DE L'INCLINAISON		1	58	CAPTEUR DE VITESSE		1
4	CADRE DE LA CONSOLE		1	59	FIL UNIQUE AC		2
5	SUPPORT DU MOTEUR		1	60	FIL UNIQUE AC		2
6	BRAS DE SUPPORT GAUCHE		1	61	FIL DE TERRE		1
7	BRAS DE SUPPORT DROITE		1	62	ANNEAU MAGNÉTIQUE		1
8	RAMPE GAUCHE		1	63	ANNEAU MAGNÉTIQUE		1
9	RAMPE DROITE		1	64	CÂBLE D'ALIMENTATION		1
10	ROULEAU AVANT		1	65	CLÉ ALLEN N°5	5mm	1
11	ROULEAU ARRIÈRE		1	66	CLÉ AVEC TOURNEVIS	S=13、14、15	1
12	CYLINDRE		1	67	BOULON	M8	6
13	BAGUE		4	68	BOULON	M10	6
14	BLOC PLASTIQUE		4	69	BOULON	T2.9*6.5	27
15	BOUCHON ROUE DE TRANSPORT		4	70	VIS	M8*15	14
16	ROUE DE TRANSPORT		2	71	VIS	M8*20	6
17	PLANCHE DE COURSE		1	72	VIS	M8*30	1
18	CACHE SUPÉRIEUR DE CONSOLE		1	73	VIS	M8*42	1
19	CONSOLE		1	74	VIS	M8*40	2
20	BOUTON RAPIDE		1	75	VIS	M8*40	2
21	BOUTON DE DÉMARRAGE		1	76	VIS	M8*70	2
22	BOUTON D'ARRÊT		1	77	VIS	M8*80	2
23	CACHE BRAS DE SUPPORT GAUCHE		1	78	VIS	M10*30	4
24	CACHE BRAS DE SUPPORT DROITE		1	79	VIS	M10*45	1
25	CACHE ARRIÈRE GAUCHE		1	80	VIS	M10*60	1
26	CACHE ARRIÈRE DROITE		1	81	VIS	M8*45	1
27	CACHE MOTEUR SUPÉRIEUR		1	82	VIS	M8*35	1
28	CACHE MOTEUR INFÉRIEUR		1	83	VIS	M6*55	3
29	AMORTISSEUR		4	84	VIS	M6*35	2
30	RAILS		2	85	VIS	M6*25	6
31	CLÉ DE SÉCURITÉ		1	86	VIS	M5*12	6
32	CONSOLE ACRYLIQUE		1	87	VIS	M5*8	17
33	CACHE CONSOLE INFÉRIEUR		1	88	VIS	ST4.2*12	20
34	EMBOUT DU TUYAU		2	89	VIS	ST4.2*12	19
35	BOUTON DE FONCTION		1	90	VIS	ST2.9*8	2

36	PORTE BOUTEILLE D'EAU		2	91	VIS	ST4.2*50	2
37	CLE DE SECURITE		1	92	VIS	ST4.2*30	4
38	MOTEUR CC (courant continu)		1	93	CIRCUIT IMPRIMÉ		1
39	MOTEUR D'INCLINAISON		1	94	RONDELLE	6	3
40	CONTROLEUR		1	95	RONDELLE	8	10
41	TRANSFORMATEUR		1	96	RONDELLE	10	2
42	PRISE ELECTRIQUE		1	97	RONDELLE	8	6
43	INTERRUPTEUR CARRE		1	98	RONDELLE PLATE C	8	7
44	PROTECTEUR DE SURCHARGE		1	99	GRANDE RONDELLE C	φ10*φ26*2.0	8
45	BANDE DE COURSE		1	100	VERROU	M5*16	6
46	COURROIE DU MOTEUR		1	101	FIL SIGNAL SUPÉRIEUR		1
47	CACHE EN MOUSSE		2	102	FIL SIGNAL INFÉRIEUR		1
48	PRISE DE PULSATION AVEC INCLINAISON		1	103	RONDELLE EN ARC		4
49	PRISE DE PULSATION AVEC VITESSE		1	104	SUPPORT DE CLÉ DE SÉCURITÉ		1
50	AMORTISSEUR CAOUTCHOUC NOIR		4	105	CROCHET POUR BANDE DE CONDUCTION	OPTIONNEL	2
51	AMORTISSEUR CAOUTCHOUC BLEU		2	106	FILTRE		1
52	AMORTISSEUR BLEU EN CAOUTCHOUC		2	107	INDUCTEUR		
53	ROUE RÉGLABLE		2	108	MOUSSE ANTI DERAPANTE		1
54	AMORTISSEUR PYRAMIDAL DU TUYAU		2	109	CACHE HAUT PARLEUR GAUCHE		2
55	REPOSE PIED PLAT		6	110	CACHE HAUT PARLEUR DROIT		1

GUIDE DE DÉPANNAGE

1. **L'écran n'affiche rien suite à la mise sous tension de l'appareil**

A : Vérifiez le bouton sécurité de surcharge ; s'il rebondit, appuyez dessus.
B : Vérifiez que la source d'alimentation, la sécurité de surcharge, la console et le transformateur soient bien connectés.
C : Vérifiez que la console soit bien connectée à la carte mère.
D : Vérifiez le transformateur ; s'il est défectueux, remplacez-le.

2. **Affichage "E01" : échec de connexion entre la console et la carte mère**

A : Vérifiez le fil qui connecte la console à la carte mère ; s'il est défectueux, remplacez-le.
B : Vérifiez les pièces électroniques sur la carte mère ; si l'une d'entre elles est abîmée, remplacez-la.
C : Vérifiez le transformateur ; s'il est défectueux, remplacez-le.

3. **Affichage "E02" : protection anti-explosion ou problème de moteur**

A : Vérifiez les fils du moteur, branchez-les correctement. S'il ne s'agit pas d'un problème de connexion des fils, changez le moteur.
B : S'il y a une mauvaise odeur au niveau de la carte mère, le IGBT* est peut-être en court-circuit. Si c'est le cas, remplacez-le.
C : Assurez-vous que le voltage soit adapté.
**IGBT : Le transistor bipolaire à grille isolée*

4. **Affichage "E03" : pas de signal**

A : Si "E03" est affiché 5 à 8 secondes après le démarrage, vérifiez la connexion du capteur. Si le capteur ne fonctionne pas, remplacez-le.
B : Si le signal de la carte mère ne fonctionne pas, remplacez la console.

5. **Affichage E04 ou E06 : échec de l'inclinaison**

A : Vérifiez que les fils de signaux du moteur d'inclinaison soient bien branchés.
B : Vérifiez que la ligne AC du moteur d'inclinaison soit connectée à la fente droite.
C : Vérifiez le fil du moteur d'inclinaison ; s'il est abimé, remplacez-le ou remplacez le moteur d'inclinaison.
D : Vérifiez l'état de la console ; si elle est cassée, remplacez-la.
E : Si les fils sont bien branchés, réinitialisez le bouton de la console et redémarrez.

6. **Affichage "E05": protection de surcharge de courant**

A : Le courant est peut-être trop fort, le système se protège lui-même. Redémarrez la machine.
B : Une partie de la machine est peut-être bloquée, ce qui entraîne un problème de moteur. Ajoutez de l'huile à la machine et redémarrez-la.
C : Vérifiez si une odeur désagréable se dégage du moteur ; si c'est le cas, remplacez-le.
D : Vérifiez si une odeur désagréable se dégage du tapis; si c'est le cas, remplacez-le.

7. **Affichage “E07” : échec du signal de connexion de la console à la carte mère**

A : Vérifiez le fil qui relie la console à la carte mère ; s’il est abimé, remplacez-le.
B : Vérifiez les pièces électroniques de la carte mère ; si elles sont défectueuses, remplacez-les.
C : Vérifiez le transformateur ; s’il ne fonctionne pas, remplacez-le.

8. **Affichage E08 : problème de console**

Remplacez-la.

9. **Affichage “E09” : machine pliée**

A : Dépliez la machine, et faites-la redémarrer ;
B : Vérifiez l’état de la console ; si elle est cassée, remplacez-la.

10. **La machine ne démarre pas : après avoir appuyé sur le bouton démarrer, le moteur ne fonctionne pas, et aucun message d’erreur ne s’affiche sur l’écran**

A : Vérifiez si le fil du moteur est bien connecté.
B : Vérifiez le tube de sécurité sur la console ; s’il est abîmé, remplacez-le.
C : Vérifiez le IGBT de la console ; s’il est abîmé, changez le IGBT ou la console.